

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (金)	ひなまつりちらし カレーの煮つけ ほうれん草の胡麻豆腐あえ まいたけのすまし汁	バナナ 米、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、かたじ、卵、木綿豆腐、油揚げ、凍り豆腐	バナナ、いちご、ほうれんそう、もやし、れんこん、にんじん、まいたけ、粉かんでん、ねぎ、しいたけ、レモン果汁、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	チーズ牛乳 イチゴミルク寒天 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 10.7 g カルシウム 277 mg
02 (土)	豚肉ときのこのバター醤油パスタ 白菜ののり和え 豆腐のみそ汁 キウイ	米粉パン、スパゲティ、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ	りんご、キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、もやし、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、黄ピーマン、まいたけ、レモン、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	キウイ牛乳 りんごジャムパン 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 211 mg
04 (月)	ごはん ささ身と白菜のうま煮 はるさめサラダ 小松菜のすまし汁	バナナ 米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、さけ、卵	バナナ、はくさい、こまつな、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、ねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、みりん	バナナ牛乳 鮭チャーハン 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 9.1 g カルシウム 226 mg
05 (火)	ごはん さばのりんごソースかけ 大根の照り焼き炒め ワンタンスープ	オレンジ 米、ワンタンの皮、砂糖	牛乳、さば、とろけるチーズ、豚肉(肩)、鶏ひき肉	オレンジ、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、りんご、しいたけ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	オレンジ牛乳 チーズせんべい 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.7 g カルシウム 295 mg
06 (水)	ごはん 鶏のから揚げ風 キャベツのサラダ チンゲン菜のみそ汁	ヤクルト 米、米粉、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ぶどう濃縮果汁、オレンジ濃縮果汁、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、えのきたけ、りんご、黄ピーマン、粉かんでん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	バナナ牛乳 ミックスゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.1 g カルシウム 215 mg
07 (木)	ごはん 筑前煮 ほうれん草のお浸し はくさいとはるさめのスープ	ヤクルト 米、さといも、しらたき、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	いちご、バナナ、ほうれんそう、オレンジ、はくさい、キウイフルーツ、たまねぎ、れんこん、もやし、ごぼう、にんじん、ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	チーズ牛乳 フルーツカクテル 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.5 g カルシウム 219 mg
08 (金)	ごはん 鮭の幽庵焼き キャベツとパプリカのサラダ えのきのみそ汁	りんご 米、ごま油、オリーブ油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ブロッコリー、キャベツ、もやし、えのきたけ、黄ピーマン、レモン、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	オレンジゼリー牛乳 ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 12.4 g カルシウム 197 mg
09 (土)	親子丼 カリフラワーのサラダ キャベツのみそ汁 キウイ	ヤクルト 米、さといも、しらたき、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、もやし、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、いんげん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	キウイ牛乳 みたらしラスク 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.8 g カルシウム 212 mg
11 (月)	ごはん 鶏ひき入り炒り豆腐 ほうれん草のごま卵あえ 納豆汁	りんご 米、しらたき、砂糖、すりごま、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、挽きわり納豆、卵、油揚げ	りんご、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、なめこ、しいたけ、にんじん、しめじ、さやえんどう、ねぎ、ひじき	煮干だし汁、みりん、しょうゆ	チーズスティック牛乳 五平餅 ごまみそ 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.3 g カルシウム 254 mg
12 (火)	ごはん かじきのおろし煮 きゅうりの昆布あえ かき玉スープ	オレンジ 米、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、かじき、卵、しらす干し、バター	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、もやし、えのきたけ、にんじん、黄ピーマン、ねぎ、塩こんぶ、パセリ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	オレンジ牛乳 じゃこピラフ 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 10.8 g カルシウム 193 mg
13 (水)	ごはん 酢豚 新じゃがいものサラダ 豚汁	ヤクルト 米、じゃがいも、さといも、しらたき、砂糖、片栗粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、いちご、バナナ、キャベツ、たまねぎ、キウイフルーツ、グリーンアスパラガス、ごぼう、にんじん、ピーマン、しいたけ、黄ピーマン、赤ピーマン	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	チーズ牛乳 フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.4 g カルシウム 225 mg
14 (木)	ごはん 豚肉とはるさめの炒め物 長いもの醤油和え キャベツのみそ汁	ヤクルト 米、ながいも、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご濃縮果汁、バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しいたけ、ピーマン、粉かんでん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢	豆麩スナック牛乳 リンゴゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.3 g カルシウム 219 mg
15 (金)	ごはん 八宝菜 れんこんとひじきのサラダ チンゲン菜の中華スープ	キウイ 米、砂糖、ごま油、片栗粉、ねりごま	牛乳、豚肉(肩)、豚ひき肉、卵	キウイフルーツ、こまつな、はくさい、チンゲンサイ、れんこん、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	キウイ牛乳 チャーハン 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.3 g カルシウム 226 mg
16 (土)	鶏肉ときのこのうどん ほうれん草とじゃこのお浸し オレンジ	うどん 干しうどん(ゆで)、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、とろけるチーズ、しらす干し	オレンジ、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、もやし、たまねぎ、こまつな、しいたけ、にんじん、まいたけ、えのきたけ、ねぎ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	オレンジ牛乳 餃子ピザ 牛乳	エネルギー 402 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.5 g カルシウム 267 mg
18 (月)	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 ワカメサラダ さつまいも汁	キウイ 米、さつまいも、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	キウイフルーツ、きゅうり、はくさい、だいこん、カリフラワー、ねぎ、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	キウイ牛乳 いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.5 g カルシウム 230 mg

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 (火)	豚丼 白菜の納豆和え 豚汁 バナナ	米、米粉パン、砂糖、 しらす、ごま、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉 (肩)、卵、米みそ(淡 色辛みそ)、挽きわり 納豆、油揚げ	バナナ、はくさい、み かん、たまねぎ、もや し、だいこん、にんじ ん、こまつな、えのき たけ、ごぼう、ねぎ	煮干だし汁、しょう ゆ、みりん	チーズ牛乳 フレンチトースト みかんジャムのせ 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 232 mg
21 (木)	ごはん ヤクルト ひき肉となすのみそ炒め きゅうりとささみのごまサラダ ワンドンスープ	米、砂糖、ワンドンの 皮、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、ヨー グルト(無糖)、豚ひき肉、 鶏ささ身、米みそ(淡 色辛みそ)	いちご、オレンジ、パ ナナ、なす、キウイフ ルーツ、もやし、チン ゲンサイ、キャベツ、え のきたけ、きゅうり、に んじん、コーン缶	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 酢、食塩	りんご牛乳 ブルーベリーヨーグルト 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.1 g カルシウム 266 mg
22 (金)	ごはん バナナ さわらの西京焼き 白菜と油揚げの煮浸し いものこ汁	米、さといも、砂糖、ご ま油	牛乳、さわら、生揚 げ、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、しらす 干し、油揚げ	バナナ、はくさい、こま つな、まいたけ、ね ぎ、にんじん	煮干だし汁、かつ お・昆布だし汁、し ょうゆ、みりん、酒	バナナ牛乳 じゃこねぎおにぎり 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 276 mg
23 (土)	豚汁うどん 豆腐のごまドレサラダ キウイ	干しうどん(ゆで)、し らす、ねりごま、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、木綿 豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、ツナ水煮缶、 油揚げ	キウイフルーツ、ほう れんそう、だいこん、キ ャベツ、みずな、ごぼ う、にんじん、コーン 缶、しいたけ、ねぎ、カ ットわかめ	煮干だし汁、しょう ゆ、酢	キウイ牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 372 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 236 mg
25 (月)	ごはん バナナ 塩鶏じゃが コールスローサラダ なめこのみそ汁	米、じゃがいも、しらす 干し、オリーブ油、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)、パ ター	バナナ、キャベツ、た まねぎ、なめこ、りん ご、えのきたけ、きゅ うり、にんじん	煮干だし汁、しょう ゆ、酢、食塩	バナナ牛乳 バターしょうゆおにぎり 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 194 mg
26 (火)	ごはん キウイ 鮭のちゃんちゃん焼き さっぱりポテトサラダ 鶏ひき肉のスープ	米、さつまいも、じゃ がいも、砂糖、黒ごま、 ごま油、オリーブ油、片 栗粉	牛乳、さけ、鶏ひき 肉、おから、米みそ (淡色辛みそ)	キウイフルーツ、キ ャベツ、チンゲンサイ、 たまねぎ、きゅうり、し いたけ、にんじん、し めじ、ねぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、み りん、食塩、酒	豆麩スナック牛乳 大学芋 牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 10.6 g カルシウム 222 mg
27 (水)	ごはん ヤクルト 納豆入り麻婆豆腐 白菜のお浸し 根菜のすまし汁	米、ぎょうざの皮、片 栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚ひ き肉、木綿豆腐、鶏も も肉(皮付き)、チー ズ、挽きわり納豆、米 みそ(赤色辛みそ)、 かつお節	オレンジ、はくさい、だ いこん、こまつな、にん じん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食塩	オレンジ牛乳 チーズスティック オレンジ 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.4 g カルシウム 315 mg
28 (木)	ごはん ヤクルト たらのパターしょうゆ焼き ひき肉とれんごんの甘辛炒め 切り干し大根のみそ汁	米、米粉、しらす、砂 糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、たら、 豚ひき肉、無塩パ ター、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、油揚げ	バナナ、れんごん、エ リンギ、にんじん、切 り干しだいこん、カッ トわかめ	煮干だし汁、しょう ゆ、酒	バナナ牛乳 ココアクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.1 g カルシウム 230 mg
29 (金)	三色丼 こまつなの納豆和え 五目汁 りんご	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏も も肉、卵、木綿豆腐、 挽きわり納豆、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、りん ご、ほうれんそう、こま つな、はくさい、もや し、にんじん、粉かん てん、ねぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、酒、食塩	りんご牛乳 ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 232 mg
30 (土)	中華丼 春キャベツとツナのサラダ 大根のみそ汁 キウイ	米、米粉パン、砂糖、 片栗粉、ごま油、オ リーブ油	牛乳、豚肉(肩)、ツナ 水煮缶、とろけるチー ズ、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	だいこん、キャベツ、キ ウイフルーツ、ホール トマト缶詰、もやし、チ ンゲンサイ、にんじん、し いたけ、ねぎ、パセリ、 カットわかめ	煮干だし汁、しょう ゆ、酢、食塩	キウイ牛乳 ピザパン 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.5 g カルシウム 256 mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	503	21.1	14.3	237	1.9	142	0.33	0.41	30	3.6	1.8
目標量	571	22.8	15.9	256	2.3	196	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	88	93	90	93	83	72	106	114	167	78	95
3才未満児	414	17.5	13.1	242	1.5	131	0.28	0.38	26	2.9	1.6
目標量	459	18.4	12.8	209	2.3	184	0.25	0.27	18	3.7	1.7
充足率(%)	90	95	102	116	65	71	112	141	144	78	94